



今月のテーマ

お母さんになる女性と、そんな女性をサポートする方へ 妊娠期に気にしてほしいこと

お母さんになることを考え始めた女性は、心構えも含め様々な準備が必要です。その1つが、食事の見直しです。周りで見守る方たちと一緒に、適度に食事に気を使いながら過ごしたいですね。今回は、そんな方たちに向けてのお話です。

食中毒に注意しましょう

冷蔵庫で長期間保存され、加熱せずに食べる食品が、リステリア菌による食中毒を引き起こす場合があります。リステリア菌は妊婦が感染すると、胎児に影響したり、流産につながったりすることが報告されています。日本ではあまりなじみのない食中毒ですが、欧米では生ハム、ナチュラルチーズ、スモークサーモンなどが原因となった事例があります。

リステリア菌は加熱に弱いため、加熱調理すれば大丈夫です。「加熱用」のチーズは生のまま食べず、加熱して食べましょう。生ハムやナチュラルチーズなどは、妊娠中は控えめに。その他の食材についても冷蔵庫を過信せず、期限内に食べきるようにしましょう。開封後は、期限にかかわらず速やかに消費しましょう。

リステリア菌以外でも、妊娠中は免疫力が低下して、普段より食中毒にかかりやすい状態です。手洗いはもちろん、キッチンの衛生管理や、十分な加熱調理を意識し、食中毒を防ぎましょう。

栄養の摂り方に注意しましょう

ビタミンAは、日本人の通常の食生活では不足することは少ないそうです。一方、妊娠初期にサプリメントなどを摂ることで過剰摂取になってしまうと、赤ちゃんに影響が出てしまうケースもあるそうです。ビタミンAを含むサプリメントを使用している女性は、妊娠を希望した時から気をつけるようにしましょう。

また、緑黄色野菜や果物に含まれている葉酸は、赤ちゃんの神経系障害リスクを低減するためにも、妊娠初期に足りてほしい栄養素です。1日に野菜を350g程度摂取すれば良い量で、食品からも充分摂る

ことができる栄養素ですが、食生活で野菜や果物の摂取量が不足していると思う場合には、サプリメントで補助することもできます。

適正な体重管理に努めましょう

今、若い女性の間で問題となっているのが「やせ」です。過剰なダイエットやストレス性のもなど原因は様々ですが、妊娠を望むのであれば、適正体重を意識するようにしましょう。

妊婦となってからも、適正な体重増加は、お腹の赤ちゃんのためにも不可欠です。生まれてくる赤ちゃんが低体重となり、場合によっては健康リスクに問題が出てしまうこともあります。妊婦検診などによる指導を利用しながら、母子ともに健康な出産を迎えましょう。

また授乳期には妊娠期よりも、もっとたくさんのエネルギーを摂る必要があります。

特に初めての妊娠では、つわりやストレスといった要因もあり、食事の摂り方に不安を感じてしまうこともあるかもしれません。周囲の方々も、妊婦さんがあまり神経質にならない程度に協力できるといいですね。



あなたのギモンにお答えします!!

Q 本みりんと、みりん風調味料の違いは何ですか？

A **本みりん**
もち米、米麴、醸造アルコール(焼酎)から作られた醸造調味料で、アルコール分が14%前後含まれています。酒類に属するので酒税が課せられています。

- アルコールが食材にしみこむときに、他の調味料もしみこみやすくします。
- アミノ酸と糖の働きで、生臭さなどの嫌な臭いを消します。
- 糖とアルコールの働きで、素材の煮くずれを防ぎます。

みりん風調味料
調味料や水あめなどで、みりに似た味に仕上げた調味料です。開封後は、冷蔵庫で保存してください。

- 価格が手頃です。
- アルコール分が1%未満なので、煮きる(アルコール分を蒸発させる)必要がありません。

豚肉とキャベツの短冊切りを炒めて塩こしょうし、卵を薄焼きにしかぶせ、お好み焼きソースと青のりをかければ簡単とんべい焼きの出来上がり。マヨネーズをかけると、なお美味しい。キャベツもたくさん消費出来ますよ。| 多治見市 ミーさん |

使ってみて! わが家のいち押し

美味しく時短おにぎらず



国産若鶏使用
クリスピーチキンフィレ
凍 360g(6枚)
本体価格 398円/税込価格 429円
次回予定 4月2週



クリスピーチキンを使って、おにぎらずを作ります。一緒に挟む具は、スクランブルエッグ。手早く出来て美味しく、時短にもなります。
関市 さくらさん

あっという間に主食の完成



サーモンたたき丼(粗挽きタイプ)
凍 80g(40g×2)+タレ
本体価格 318円/税込価格 343円
次回予定 4月2週



サーモンのたたきをご飯にのせて、一口大に切ったアボカドとあわせて付属のタレ、わさび、マヨネーズで味付け。焼き海苔をかけて食べると、とっても美味しいです。
本巢市 おはぎさん

減塩でも満足できる!



co-op だし入りみそ(減塩)
750g
本体価格 188円/税込価格 203円
次回予定 4月2週



塩分がカットしてあるのに、それを感じさせない減塩みそです。お値打ちで美味しく、わが家に欠かせないものになりました。
高山市 ナースバーバーさん

みそ炒めにして、ボリュームおかず



絹厚あげ
180g(2個)
本体価格 118円/税込価格 127円
次回予定 毎週



なす、豚肉とみそ炒めにします。なすを十分な油でいため、肉と厚揚げを加え炒めます。最後に甘みそ、しょうゆ少々を入れます。
岐阜市 Kazu39さん

天ぷらにしても Good♪



co-op ひじきドライパックパウチ
(国産芽ひじき使用)
50g×5
本体価格 618円/税込価格 667円
次回予定 4月2週



サイコロ状に切ったサツマイモと小麦粉、砂糖、醤油、卵を混ぜて天ぷらにしています。子どもに好評です。 高山市 ほそみさん

豚汁の具としてもオススメです



さつまいもスティック
凍 300g
本体価格 328円/税込価格 354円
次回予定 5月1週



レンジでチンしてグリルで焼いても美味しいですが、豚汁に入れても甘みが増します。これを入れる時は、ジャガイモや里芋など、他のイモ類は入れません。
垂井町 おらうーたんさん

ロールキャベツにもぴったり



co-op ふくらジュシー
生ハンバーグ
凍 400g(4個・個包装)
本体価格 498円/税込価格 537円
次回予定 毎週



ロールキャベツやロール白菜の具にしています。わざわざ材料を切ったり、こねたりする必要がないので楽ですし、美味しいです。
岐阜市 そうけいママさん

便利でお値打ち、大活躍



co-op アクとり名人
20枚
本体価格 198円/税込価格 213円
次回予定 5月1週



鍋やカレーなどの煮込み料理、魚などの煮物に大活躍です。アクとりだけでなく、落とし蓋としても使えるので便利です。1袋20枚入りで、お値段が安いのも嬉しいですね。
可児市 ミコちゃんさん

冬眠から目覚め春到来! 出会いと別れの季節。胸を膨らませた新生活を、懐かしく思い出しセンチメンタルに。今は花粉と戦う日々です。| 関ヶ原町 よーさんさん |